



## **Programma Gearwerkingsdag 20 oktober en 24 november 2015**

### **Kwaliteit van leven: uw zorg, onze zorg**

De twee Gearwerkingsdagen in 2015 staan in het teken van de veranderingen in de zorg. Tijdens de twee dagen gaan we vooral met elkaar in gesprek over onze eigen kwaliteit van leven, hoe we willen wonen en als we zorg nodig hebben, hoe we dat willen en welke mogelijkheden er zijn.

### **20 oktober**

09:30 uur: Inloop met koffie/thee

10.00 uur: Openning door de voorzitter van de Stichting Friese Ouderenbonden.

Na een korte uitleg over Zorg Verandert door Trees Flapper, zal Jannie Soepboer, adviseur bij Zorgbelang Fryslan een presentatie verzorgen over het keukentafelgesprek. Zij legt uit, wat het wel is, en wat niet, welke ervaringen er zijn. Uiteraard is er gelegenheid tot vragen stellen en discussie.

12.00 uur: Lunch

12.45 uur: Start van het middagprogramma bestaande uit twee workshops, in twee rondes. Bij de workshop over mobiliteit gaan we onder leiding van Tamara Strandere, beleidsmedewerker bij Ieder(in) in gesprek over onze behoeften, wensen en mogelijkheden rondom mobiliteit; de andere workshop gaat over wonen en wordt begeleid door Mieke Koot, eigenaar Generatiehuis. Zij heeft de huistest ontwikkeld. De huistest is een hulpmiddel om de woning te beoordelen om goed zelfstandig te kunnen wonen, ook met beperkingen.

### **24 november**

09:30 uur: Inloop met koffie/thee

10.00 uur: Opening door de voorzitter van de Stichting Friese Ouderenbonden.

Trees Flapper zal kort terug blikken op de eerste dag en daarna een presentatie houden over Mijn Kwaliteit van Leven. Ter voorbereiding is het wenselijk dat u de vragenlijst via [www.mijnkwaliteitvanleven.nl](http://www.mijnkwaliteitvanleven.nl) heeft ingevuld. Na twee dagen krijgt u een samenvatting van uw antwoorden. Neem deze zo nodig mee naar de gearwerkingsdag.

12.00 uur: lunch

12.45 uur: Start van het middagprogramma bestaande uit twee workshops, in twee rondes. Bij de workshop Versterken van de eigen regie m.b.v. technologie neemt Marianne Vermeulen u mee naar de mogelijkheden die technologie thuis u kan bieden.

In de workshop Steek je Los, door Meta Scheeringa gaat u aan de hand van stellingen met elkaar in gesprek over uw kwaliteit van leven. Wat vindt u belangrijk? En hoe zorgt u ervoor dat uw kwaliteit van leven heeft en behoudt?